

Mapa Emocional para el Postparto



MATERNIDAD
HOLISTICA
MUJER SAGRADA

7 cosas que nadie te dijo sobre convertirte en madre

Una guía para entender por qué el postparto puede sentirse tan intenso, confuso y transformador.

por Isis Lola · Mamá Renacida

"NO HAY A DONDE VOLVER DESPUES DE VOLVERSE MADRE."

PORQUE LA MATERNIDAD NO TE DEVUELVE A QUIEN ERAS. TE TRANSFORMA EN ALGUIEN NUEVO.

Mapa Emocional

HAY ALGO QUE MUCHAS MUJERES VIVEN DESPUES DE TENER UN BEBE. SE SIENTEN DIFERENTES. MAS SENSIBLES. MAS VULNERABLES. LO QUE MUCHAS NO SABEN ES QUE ESTA TRANSFORMACION TIENE NOMBRE: MATRESCENCIA. NO ESTAS PERDIENDOTE. ESTAS CONVIRTIENDOTE. ESTA GUIA ES PARA TI, GUADALUPE.

¿Qué sienten las nuevas madres?

- AMOR
- AMBIVALENCIA
- GRATITUD
- CULPA
- SOLEDAD
- ESPERANZA
- TRISTEZA
- CONFUSION
- DUELO
- ASOMBRO

NO TIENES QUE SENTIRLAS TODAS. NO TIENES QUE SENTIRLAS EN ORDEN. PERO TODAS SON HUMANAS.

Las 7 Cosas que Nadie Te Dijo

1. **No te estás volviendo loca.** La maternidad cambia el cerebro literalmente.
2. **Puedes amar a tu bebé y extrañar tu vida anterior.** La ambivalencia es parte del amor más profundo.
3. **No eres la misma mujer.** No hay a dónde volver, es un nacimiento, el tuyo.
4. **El agotamiento no es solo físico.** También es emocional, identitario y espiritual.
5. **Pedir ayuda no es fallar.** Es valentía y amor propio.

6. **Tus emociones difíciles no te definen.** La culpa, la rabia, la tristeza son señales de que eres humana.
7. **Esta etapa también pasará y tú también cambiarás.**

Reflexión y Cierre

Tres preguntas para ti:

¿QUE PARTE DE MI SIENTO QUE ESTOY DEJANDO ATRAS? _____

¿QUE PARTE DE MI ESTA INTENTANDO NACER? _____

¿QUE PODRIA PEDIR SI NO SINTIERA CULPA? _____

Afirmaciones para el postparto:

- LO QUE ESTOY VIVIENDO TIENE SENTIDO.
- PUEDO AMAR A MI BEBE Y SENTIRME PERDIDA.
- PEDIR AYUDA ES BUENO. NO TENGO QUE HACER TODO SOLA.
- SI YO ME CUIDO PUEDO CUIDAR MEJOR DE MI BEBE.
- ESTO TAMBIEN PASARA. NADA ES PARA SIEMPRE.

QUE ESTAS AFIRMACIONES TE ACOMPANEN AMOROSAMENTE. REPITELAS 3 VECES CUANDO TE SIENTAS PERDIDA, EMOCIONAL O CONFUNDIDA.

Con cariño, Isis Lola.

